

Смачне. Корисне. Збалансоване.
Все це – про нове меню для закладів освіти

З 1 січня 2021 року в Україні набрав чинності новий санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти.

Документ визначає раціон школярів, регулює питання харчування дітей з особливими потребами, а також встановлює перелік продуктів, які заборонено продавати в буфетах.

У школах повинно бути організовано щонайменше одноразове гаряче харчування. Разовість харчування встановлюється закладом освіти залежно від віку здобувачів освіти, типу закладу освіти та особливостей організації освітнього процесу в закладі освіти.

Щоденне харчування в школах має бути різноманітним і містити харчові продукти таких груп: зернові, картопля, фрукти, овочі, молоко, молочні продукти, м'ясо, рибу, яйця, горіхи, бобові, насіння, а також жири.

Варто зазначити, що до приготування кожного з цих продуктів прописано окремі вимоги. Наприклад, для смаження картоплі можна використовувати тільки рафіновану олію, що містить понад 50% мононенасичених жирів і менше 40% поліненасичених жирів. До овочів та фруктів не можна додавати цукор або будь-які інші підсолоджувачі, а зелень і прянощі (свіжі або сушені) повинні бути без додавання солі. До речі, сіль у шкільних їдальнях можна використовувати тільки йодовану.

Особливу цікавість викликають продукти, які заборонено продавати в шкільних буфетах, розміщених у закладах освіти. У документі наведений такий перелік:

1. Кондитерські вироби, солодкі зернові продукти із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту.
2. Вироби з кремом, морозиво, харчові концентрати.
3. М'ясні продукти промислового та кулінарного виробництва.
4. Рибні продукти промислового та кулінарного виробництва.
5. Продукти (в т. ч. снеки) із вмістом солі понад 0,12 г натрію, або еквівалентну кількість солі на 100 г готового продукту та/або із вмістом цукрів понад 10 г на 100 г готового продукту та/або синтетичних барвників та ароматизаторів (крім ваніліну, етилваніліну та ванільного екстракту), підсолоджувачів, підсилювачів смаку та аромату, консервантів.
6. Продукти із вмістом частково гідрогенізованих рослинних жирів (транс жирів).
7. Непастеризоване молоко та молочні продукти, що виготовлені із непастеризованого молока.
8. Непастеризовані соки.

9. Рибні, м'ясні, плодоовочеві та інші консерви промислового виробництва, крім пастеризованих соків промислового виробництва без додавання цукрів та підсолоджувачів.
10. Газовані напої, зокрема, солодкі газовані напої та енергетичні напої.
11. Кава та кавові напої.
12. Гриби.
13. Продукція домашнього виробництва.

Крім того, школи повинні забезпечити окреме харчування дітям з особливими дієтичними потребами, в тому числі з непереносимістю глютену і лактози. Для цього необхідно надати відповідну довідку від сімейного лікаря або педіатра, в якій буде вказано особливі дієтичні потреби учня зі встановленням відповідного діагнозу. Індивідуальне харчування для таких школярів має бути організовано з урахуванням рекомендацій, зазначених у довідці.

«Турбота про здоров'я - це найважливіша праця вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».

В.О.Сухомлинський